

Łomża, dnia 09 maja 2025 r.

ŚDS.Dz.K...2025

DRUK Nr 216

**Rada Miejska Łomży
Stary Rynek 14
18-400 Łomża**

Zgodnie z planem pracy Rady Miejskiej w Łomży na rok 2025r przyjętym podczas obrad XII sesji Rady Miejskiej w dniu 26 lutego 2025r w załączeniu przedkładam informację na temat funkcjonowania Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży za rok 2024

Z poważaniem

Z up. Prezydenta Miasta

Andrzej Stypułkowski
ZASTĘPCA PREZYDENTA MIASTA

**INFORMACJA NA TEMAT FUNKCJONOWANIA
ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W ŁOMŻY
ZA 2024 ROK**

Miasto Łomża prowadzi Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi od 1996 roku. Nadzór i kontrolę nad działalnością ośrodka sprawują Wojewoda Podlaski oraz Prezydent Miasta Łomża. Środowiskowy Dom Samopomocy jest jednostką organizacyjną Miasta Łomża, finansowaną w formie jednostki budżetowej. Placówka mieści się w części budynku przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 5 w Łomży.

Działa na podstawie Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249, t.j.), w oparciu o statut, nadany Uchwałą Nr 222/XXI/20 Rady Miejskiej Łomży z dnia 26 lutego 2020r., z późniejszymi zmianami oraz Regulamin Organizacyjny zatwierdzony Zarządzeniem Nr 282/19 Prezydenta Miasta Łomża z dnia 16.09.2019r., zmieniony Zarządzeniem Nr 107/20 Prezydenta Miasta Łomża z dnia 23.04.2020r., Zarządzeniem Nr 315/20 Prezydenta Miasta Łomża z dnia 25.11.2020r., Zarządzeniem Nr 117/21 Prezydenta Miasta Łomża z dnia 14.04.2021r., Zarządzeniem Nr 283/2024 Prezydenta Miasta Łomża z dnia 2.08.2024r.

W minionym roku Dom funkcjonował 5 dni w tygodniu od poniedziałku do piątku w godz. od 7.30 do 16.00. Przez co najmniej 6 godzin dziennie prowadzone były zajęcia z uczestnikami. W dni świąteczne, soboty i niedziele ŚDS był nieczynny.

Ośrodek wsparcia przeznaczony jest dla 49 pełnoletnich uczestników z terenu Miasta Łomża, będących w stanie wyrównanym, nie wymagających hospitalizacji szpitalnej oraz pobytu w stacjonarnej placówce pomocy społecznej.

Informuję, że Środowiskowy Dom Samopomocy w Łomży w 2024r. objął pomocą **53 osoby** z zaburzeniami psychicznymi, w tym:

- **30 osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności,**
- **23 osoby z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności.**

W 2024r. **16 osób z niepełnosprawnością sprzężoną i 4 osoby ze spektrum autyzmu** było uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży.

Na podstawie zawartych porozumień z usług ośrodka poza osobami z terenu miasta skorzystało 5 uczestników z gminy Łomża i 3- z innych gmin.

Podział podopiecznych ŚDS ze względu na rodzaj niepełnosprawności:

- 18 osób z przewlekłą chorobą psychiczną, głównie chorujące na schizofrenię,
- 10 osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- 5 osób wykazujących inne zaburzenia czynności psychicznych,

- 16 osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi,
- 4 osoby ze spectrum autyzmu.

ŚDS w Łomży to typ domu określany jako A,B,C,D, z uwagi na kategorie osób, dla których jest przeznaczony.

Wskaźnik zatrudnienia pracowników zespołu wspierająco-aktywizującego w placówce jest zgodny z § 12 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2010r. w sprawie środowiskowych domów samopomocy (Dz. U. z 2020 r. poz. 249, t.j.).

W Środowiskowym Domu Samopomocy usługi realizowane były w ramach dwóch typów treningów: samoobsługi i umiejętności społecznych prowadzonych w formie zajęć indywidualnych i grupowych.

Treningi samoobsługi

I. Treningi funkcjonowania w życiu codziennym:

1. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny, nauki higieny.
2. Trening kulinarny
3. Trening umiejętności praktycznych.
4. Trening gospodarowania środkami finansowymi.
5. Usługi opiekuńcze

Treningi umiejętności społecznych:

I. Trening umiejętności interpersonalnych i komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami w komunikacji werbalnej.

II Trening umiejętności spędzania czasu wolnego.

1. Terapia zajęciowa w pracowni plastycznej (zajęcia ceramiczne, malarskie, linoryt, itp.)
2. Terapia zajęciowa w pracowni wiklinarskiej.
3. Zajęcia teatralno-muzyczne
4. Zajęcia z nauki języka angielskiego.
5. Zajęcia komputerowe.
6. Biblioterapia i filmoterapia.
7. Gry, zabawy integrujące, stymulujące, edukacyjne, kalambury, konkursy, x-box.
8. Udział w spotkaniach towarzyskich, okolicznościowych, kulturalnych. Organizowano walentynki, dyskoteki, pikniki, obchody urodzin, imienin uczestników, dzień kobiet, mężczyzn, dziecka, śniadanie wielkanocne, spotkanie wigilijne, andrzejki, mikołajki, sylwester dla uczestników, wyjścia do kina na seanse filmowe, do Teatru Lalki i Aktora w Łomży na spektakle teatralne, do Filharmonii Kameralnej w Łomży, wyjazdy integracyjne do Puszczy Piskiej i Centrum Nauki Kopernik w Warszawie. Obchodzono tydzień kultury szwedzkiej i indyjskiej.
9. Hortiterapia- zajęcia w ogrodzie.
10. Zajęcia redakcyjne- gazetka „ŚDS-ka”.
11. Zajęcia z rękodzieła.

III. Terapia ruchowa i rehabilitacja;

- zajęcia na siłowni, na boisku, w pomieszczeniu na III kondygnacji,
- program aktywności metodą Knillów,
- trening Jacobsona,
- zajęcia z aerobiku, fitness, ćwiczenia jogi z wykorzystaniem filmów instruktażowych,
- zajęcia prowadzone w sali rehabilitacji przez fizjoterapeutów,
- zabiegi z zakresu światłolecznictwa i relaksacyjne,
- zajęcia sportowo-rekreacyjne, tenis stołowy, gra w boccia, bilard, tenisa ziemnego, speedminton, spin ladder, kubb.

IV. Inne formy postępowania wspierająco-aktywizującego

1. Pomoc w załatwianiu spraw urzędowych.
2. Niezbędna opieka.
3. Inhalacje w grocie solnej.
4. Poradnictwo psychologiczne. Zajęcia z psychologiem z zakresu psychoedukacji.
5. Choreoterapia- nauka kroków, układów przy muzyce pod kierunkiem instruktora.
6. Terapia Snoezelen w sali doświadczania świata, połączona z aromaterapią i muzykoterapią.
7. Kontakty z rodziną.

OPIS FORM ZORGANIZOWANYCH ZAJĘĆ TERAPEUTYCZNYCH I USŁUG ŚWIADCZONYCH PRZEZ ŚDS W ŁOMŻY W 2024R.

zgodnie z § 14 rozporządzenia w sprawie środowiskowych domów samopomocy

1.Rodzaje treningów:

Treningi funkcjonowania w życiu codziennym - rodzaj:	podjęte działania	efekty działań
Trening kulinarny	W 2024r. prowadzono trening kulinarny w formie zajęć teoretycznych i praktycznych. W ramach teoretycznego treningu kulinarnego uczestnicy codziennie w ŚDS oglądali prezentacje i instruktażowe pokazy sposobów przygotowania gorących posiłków (zupy, drugie dania-obiadowe, napoje i kompoty, ciasta i desery na uroczystości okolicznościowe), które mogli wykorzystać w warunkach domowych. Uczestnicy nabywali również praktyczne umiejętności kulinarne (proste: obieranie, mycie,	- nabycie podstawowych umiejętności kulinarnych i doskonalenie nabytych, wykorzystywanych w warunkach domowych - nauka przygotowania prostych posiłków np. kanapek, placków, naleśników i bardziej skomplikowanych np. zup, dań obiadowych, deserów - poznanie lub doskonalenie sposobów przygotowania potraw tradycyjnej kuchni polskiej - poznanie smaków kuchni szwedzkiej i indyjskiej

	krojenie jarzyn, owoców, obróbka termiczna, gotowanie, pieczenie itp. lub bardziej skomplikowane, o wyższym stopniu trudności), poznali obsługę sprzętów gospodarstwa domowego oraz ich bezpiecznego użytkowania (blender, maszyna do tarcia jarzyn, mielenia mięsa, robot kuchenny, piekarnik konwekcyjno-parowy, gofrownica, czajnik elektryczny, piekarnik elektryczny, itp). Zajęcia kulinarne prowadzone były przez instruktorów w 2 pracowniach (na I i II kondygnacji). Omawiano z uczestnikami receptury, przepisy, szczegóły dotyczące przygotowania potraw. Zwracano uwagę na higieniczne przyrządzenie posiłków, uporządkowanie po zajęciach. Uczestnikom udostępniano przepisy na różnorodne potrawy i ciasta. Poza tym, zwłaszcza z osobami z niepełnosprawnością sprzężoną, w ramach zajęć prowadzono naukę posługiwania się sztucami oraz właściwego zachowania się przy stole. Teoretyczne zajęcia obejmowały również pogadanki, rozmowy na temat zasad zdrowego żywienia, diet (np. cukrzycowej, niskokalorycznej), przygotowywania przetworów z owoców i warzyw sezonowych, itp. Podczas obchodów tygodni kultury świata uczestnicy poznali potrawy charakterystyczne dla kuchni szwedzkiej (np. zupę rybną po szwedzku, zupę szwedzką z kurczakiem, klopsiki po szwedzku, zapiekankę ziemniaczaną po szwedzku „jansson frestelse”, pierogi szwedzkie z pieczarkami, zupę szwedzką z mięsem mielonym z indyka, bułeczki cytrynowe, śledzie po szwedzku) oraz indyjskiej (np. indyjską zupę pomidorową „dahl”, chlebek „naan”, indyjskie gazpacho, biryani z kurczakiem, kurczaka z curry po indyjsku, curry z soczewicą, koftę, kebaba z indyjskimi ziemniakami „aloo gobi”, kurczaka tikka masala z ryżem,	- poznanie zasad kulturalnego zachowania przy stole - zapoznanie z podstawowym sprzętem AGD - nauka zasad higieny i bezpieczeństwa podczas pracy - poznanie zasad zdrowego odżywiania się - korzystanie z udostępnianych przepisów - większość uczestników potrafi samodzielnie wykonać proste czynności kuchenne Z gorącego posiłku w ŚDS korzystali wszyscy uczestnicy.
--	--	---

	indyjskie ciasto kukurydziane, warzywa w curry z jogurtem po indyjsku, indyjski keks weselny, dosas- indyjskie naleśniki). Poza tym przygotowano potrawy wigilijne (kapustę z grzybami, paszteciki z kapustą i grzybami, barszcz czerwony, rybę po grecku, sałatkę, makowce, pierniki, keksy) i wielkanocne (żurek z jajkiem i białą kielbasą, sałatki wiosenne, serniki, baby wielkanocne) oraz na uroczystości okolicznościowe, organizowane w ośrodku (np: torty, ciasta, faworki, oponki, pączki, bułeczki, gofry, ciasteczka, pierniczki na Mikołajki, itd.). Uczestnicy uczyli się przyrządzania dań z owocami i warzywami sezonowymi, np. makaronu z truskawkami, borówkami, gofrów z owocami, chłodników, leczy z cukinii, zapiekane warzywnych, np. z dynią, naleśników z owocami, itp. Gorący posiłek zapewniało wszystkim uczestnikom i składał się z jednego lub dwóch dań oraz deserów (ciasta, ciastka, owoce, kompoty), przygotowywanych w ramach praktycznych zajęć kulinarnych, prowadzonych z uczestnikami pod kierunkiem instruktorów.	
Trening gospodarowania środkami finansowymi	Trening gospodarowania środkami finansowymi był realizowany poprzez: - planowanie zakupów uwzględniających potrzeby, możliwości finansowe i aktualne promocje - dokonywanie zakupów samodzielnie lub pod nadzorem instruktora (w sklepach spożywczych, z odzieżą używaną, na rynku, bazarze), - instruktaż w zakresie zachowania się podczas zakupów, - zwracanie uwagi na jakość, cenę, wagę, ilość, datę przydatności do spożycia, skład produktów. Trening ten obejmował kilka etapów: - rozpoznanie aktualnych potrzeb, - stworzenie listy zakupów z uwzględnieniem zasobów finansowych,	- kształtowanie i utrwalanie orientacji w wartości pieniądza, - rozróżnianie nominałów i liczenie pieniędzy, - opanowanie umiejętności planowania wydatków na tydzień, miesiąc, - stopniowanie potrzeb zakupowych, - nabywanie umiejętności oszczędnego gospodarowania oraz właściwego, racjonalnego wydatkowania pieniędzy

	- wyjście do sklepu i wybór produktów w korzystnej cenie korzystając z listy, - zachowanie przy kasie (pakowanie produktów, zapłata, rozliczenie reszty).	
Trening umiejętności praktycznych	Realizacja : -zajęcia praktyczne ukierunkowane na kształtowanie dbałości o czystość w otoczeniu i pomieszczeniach- sprzątanie oraz dezynfekcja sprzętów, -angażowanie uczestników w bieżące prace porządkowe na terenie ośrodka oraz w pracowniach terapeutycznych tj. ścieranie kurzy, odkurzanie, zamiatanie i mycie podłóg, okien, drzwi, parapetów, szafek, windy, dobór detergentów, czyszczenie przedmiotów, sprzętów, akwarium (wymiana wody, mycie filtra, elementów dekoracyjnych), lodówki (mycie, odmrażanie), -obsługa pralki automatycznej, dobór programów w zależności od kolorystyki, zaleceń producenta i materiału, dobór detergentów, składanie bielizny, segregacja odzieży, prawidłowe rozwieszanie prania, - porządkowanie składziku, piwnicy, magazynu i garażu, - nauka prania ręcznego, segregowanie, pranie, suszenie odzieży, - nauka prasowania, obsługa żelazka, stacji parowej, zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa podczas prasowania, - obsługa sprzętu AGD/RTV, - nauka obsługi maszyny do szycia, prosty ścieg po wyznaczonej linii, - prace krawieckie, przeróbki na potrzeby przygotowywanych programów artystycznych (stroje-kostiumy), - poznanie podstaw robótek ręcznych, szycie ręczne, nauka przyszywania guzików i reperacji odzieży, - zapoznanie z zasadami bhp podczas zajęć w pracowni technicznej, obsługi sprzętów, uświadamianie zagrożeń wynikających z nieprawidłowego użytkowania sprzętów pod napięciem takich jak np: narzędzia do obróbki drewna, suszarka do włosów, maszynka	- nabycie i rozwinięcie umiejętności praktycznych wykorzystywanych w życiu codziennym, - zwiększenie samodzielności i zaradności życiowej, - kształtowanie nawyku systematycznego dbania o ład i porządek, - uwrażliwienie na potrzebę utrzymania czystości w miejscu pracy, domu i otoczeniu, - nabycie umiejętności obsługi urządzeń RTV/AGD oraz sprzętów: wkrętarki, szlifierki, wypalarki, wiertarki, stacji parowej, pralki, suszarki, odkurzacza, maszyny do szycia, szorowarki, innych

	do golenia, maszynka do strzyżenia włosów, szorowarka, robot do mycia okien, opalarka do chwastów, dmuchawa do liści, odkurzacz, - porządkowanie szafy z narzędziami, - konserwacja i czyszczenie grilla, - nauka obsługi elektronarzędzi: wkrętarki, wiertarki, szlifierki, wypalarki (pod nadzorem i z pomocą instruktora), - prace w drewnie: techniki łączenia drewna (klej, wkręty, gwoździe), wypalanie na desce liter, cyfr, obrazków (wykonanie zegara ściennego, ramek, obrazków na sklejce), wiercenie otworów, cięcie piłą, lakierowanie, szlifowanie, frezowanie, - drobne prace naprawcze (sklejanie półki) - konserwacja i naprawa rowerów, - składanie i montaż szafki z umywalką, - nauka wysyłania listów, zachowania się w miejscach publicznych, np. na pocztę, - przygotowanie sali do uroczystości w ŚDS: ustawianie stołów, krzeseł, dekorowanie sali, - porządkowanie stanowiska pracy (zamiatanie, mycie blatów roboczych, ustawianie krzeseł), - składanie i rozkładanie, montaż oraz demontaż namiotu i mebli ogrodowych (ławek, stolików, parasoli) Wszystkie czynności wykonywane były pod nadzorem instruktorów.	
Trening dbałości o wygląd zewnętrzny i trening nauki higieny	Realizowany był poprzez zajęcia indywidualne i grupowe. Prowadzono pogadanki, rozmowy przypominające na temat dbałości o higienę osobistą, czystość ciała, odzieży, włosów, paznokci. W ramach treningu dbałości o wygląd zewnętrzny przypominano i egzekwowano wykonanie czynności higienicznych, udostępniając artykuły higieniczne np. szampon do włosów, odżywkę, mydło, zabezpieczenie higieniczne odzieży, środki do dezynfekcji rąk, ręczniki celem nauki i utrwalania dbałości o czystość całego ciała. Uczestnicy w ŚDS korzystali	Dzięki zajęciom uzyskano poprawę wyglądu zewnętrznego i stanu higienicznego u zaniedbanych osób, utrwalano nawyki higieniczne i wzbogacono wiedzę uczestników w tym zakresie.

	z natrysków, z pralki, myjki do włosów (najczęściej po rozmowie motywującej). W pracowni urody grupa kobiet poddawała się zabiegom kosmetyczno-higienicznym i upiększającym: manikiur, pielęgnacja, obcinanie, pilowanie, malowanie paznokci, regulacja brwi, farbowanie henną, zabiegi fryzjerskie (podcięcie włosów, mycie, suszenie, farbowanie, układanie, stylizacja, modelowanie), makijaże okolicznościowe oraz na imprezy i występy w programach artystycznych, charakteryzacje, np. do inscenizacji muzycznej „Mam ten look”. Używano szczotki, suszarki, lokówki, w tym stożkowej, karbownicy, maszynki do włosów. Strzyżono włosy na prośbę uczestników (instruktor i dwóch uczestników strzygło chętnych panów w ramach świadczenia wzajemnej pomocy). W ramach szerzenia oświaty zdrowotnej przeprowadzano pogadanki i rozmowy indywidualne i grupowe na temat konieczności dbania o wygląd zewnętrzny i higienę osobistą, zmianę odzieży, bielizny, zachęcano do częstszych kąpieli, mycia włosów i całego ciała, stosowania antyperspirantów. Zwracano uwagę na dbałość o higienę intymną, zdrowy styl życia, dostosowanie ubioru do pory roku, pogody, temperatury otoczenia, miejsca, itp. Podano sposób przygotowania peelingu naturalnego całego ciała i twarzy, np. z kawy, miodu i jogurtu. Ponadto rozmawiano na temat kosmetyków do pielęgnacji twarzy, ciała, właściwego doboru oraz sposobu użycia z uwzględnieniem rodzaju skóry. Ponadto motywowano do przestrzegania zasad dbałości o higienę jamy ustnej, wizyty u stomatologa i protetyka (wymiana protezy zębowej)- prowadzono rozmowy indywidualne.	
--	--	--

Treningi umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów - rodzaj:	podjęte działania	efekty działań
Trening umiejętności interpersonalnych, społecznych	Prowadzono pracę z uczestnikami i rodzicami dotyczącą kształtowania prawidłowych relacji międzyludzkich (zachowań, wypowiedzi) i prowadzenia rozmów z wyeliminowaniem negatywnych emocji, wulgaryzmów, obraźliwych określeń. Podopieczni uczyli się prawidłowego nawiązywania i podtrzymywania rozmowy, budowania relacji, umiejętnego słuchania, zasad grzeczności, kultury (w tym kultury słowa), savoir-vivre na co dzień, asertywności, okazywania szacunku innym osobom, odpowiedzialnego zachowania w określonych sytuacjach, właściwego zachowania wobec innych uczestników, prawidłowych relacji koleżeńskich. Rozmawiano również na temat odpowiedzialności za działania i konsekwencji naszych zachowań i wypowiedzi (ustnych, pisemnych). Motywowano do podejmowania celowej aktywności w ŚDS i w domu. Trening był realizowany podczas prowadzonych grupowych zajęć i indywidualnych rozmów. Rozmawiano na temat prawidłowych zachowań społecznych podczas: pobytu w ośrodku, podczas spotkań grupowych, w środkach komunikacji publicznej, na ulicy, na pocztach, w czasie zakupów, w instytucjach kulturalnych (kino, teatr, filharmonia, galerie, muzea, biblioteka) i w placówkach służby zdrowia. Zajęcia grupowe psychoedukacyjne z psychologiem objęły zagadnienia z zakresu umiejętności interpersonalnych, społecznych. Uczestnicy nabywali lub wzmacniali kompetencje społeczne. Brali udział w ćwiczeniach i zabawach na wzmacnianie kontaktu, spajanie grupy. Wskazywano zasady postępowania w różnych stresujących	- poprawa w zakresie kontaktów i relacji z bliskimi, znajomymi, innymi uczestnikami, - nabycie umiejętności zachowania się adekwatnego do sytuacji w różnych miejscach - podniesienie kompetencji społecznych - umiejętność asertywnego zachowania, - umiejętność słuchania i okazywania szacunku innym ludziom, empatia, - poczucie odpowiedzialności za słowa i czyny, - właściwe korzystanie z portali społecznościowych - umiejętność postępowania w sytuacji zagrożenia, niebezpiecznej

	sytuacjach. Ponadto utrwalano prawidłowe wzorce zachowań poprzez odgrywanie ról- scenki, zajęcia z wykorzystaniem psychodramy, gry grupowe. Uczestnicy poznali sposoby bezpiecznego wyrażania złości, negatywnych emocji. Dowiedzieli się jak unikać destrukcyjnych, nieakceptowalnych społecznie zachowań (praca nad emocjami, mowa ciała). Prowadzono trening asertywności. Podopieczni uczestniczyli w grupowym spotkaniu z funkcjonariuszami policji i wysłuchali pogadanki na temat bezpieczeństwa latem, nad wodą, w mieście, wyludzeń, metod stosowanych przez oszustów, zagrożeń w sieci, porwań, itp. Poznali zasady postępowania, reagowania w sytuacjach niebezpiecznych, wywołujących niepokój, stan zagrożenia.	
Trening umiejętności rozwiązywania problemów	Udzielano wsparcia, porad i pomocy w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego, zwłaszcza sytuacji konfliktowych, problemów w rodzinach, w kontaktach z ludźmi oraz związanych z załatwianiem różnorodnych spraw. Wskazywano na przyczyny, skutki i możliwości właściwych rozwiązań. Rozmawiano na temat samoakceptacji, wzmacniano pozytywnie. Podczas indywidualnych spotkań z psychologiem w ramach poradnictwa psychologicznego rozmawiano na temat aktualnej sytuacji życiowej podopiecznych. Analizowano trudne sytuacje problemowe i wskazywano możliwe rozwiązania. Zajęcia grupowe z zakresu psychoedukacji również były ukierunkowane na nabywanie kompetencji społecznych i umiejętności rozwiązywania problemów.	-unikanie sytuacji konfliktowych przez uczestników, -uzyskanie wsparcia i pomocy -podniesienie kompetencji społecznych uczestników -poznanie przez uczestników możliwości rozwiązań problemów, -umiejętność zwrócenia się o pomoc w przypadku trudnych sytuacji

Treningi umiejętności spędzania czasu wolnego - rodzaj:	podjęte działania	efekty działań
Zajęcia komputerowe	W zajęciach udział brali podopieczni, którzy doskonalili swoje umiejętności w zakresie obsługi sprzętu komputerowego oraz uczestnicy, którzy po raz pierwszy obsługiwali komputer. Obejmowały one: * wprowadzenie nowych osób - bezpieczna i higieniczna praca z komputerem * zapoznanie z podstawowym słownictwem związanym z pracą na komputerze * posługiwanie się myszką i klawiaturą * bezpieczne pobieranie plików z internetu * instalacja i usuwanie programów * wyszukiwanie i instalacja sterowników * bezpieczne zakupy w internecie, wyszukiwanie najkorzystniejszych ofert * korzystanie z aplikacji bankowej * urządzenia peryferyjne komputera: drukarka, nagrywarka, pendrive, mikrofon * sposoby komunikacji z komputerem - wyszukiwanie i uruchamianie programów - zapisywanie i odczytywanie wyników pracy z komputerem - praca na plikach i folderach - komputerowe gry logiczne, edukacyjne i przygodowe * praca z edytorem tekstu Word - posługiwanie się klawiaturą (w tym uzyskiwanie polskich znaków diakrytycznych) - układ strony dokumentu (marginesy, kolumny, sekcje) - praca z tekstem (zasady wprowadzania tekstu, poruszanie się po tekście, błędy, zachowywanie tekstu) - podstawy edycji tekstu (czcionka i jej atrybuty, akapit i jego parametry, blok i operacje blokowe: formatowanie, kopiowanie, przesuwanie, usuwanie) - wydruk sporządzonego tekstu * korzystanie z internetu - obsługa przeglądarki	-zaznajomienie ze sprzętem i jego zastosowaniem -zdobycie podstawowych umiejętności obsługi komputera (poczty elektronicznej, przeglądarki) -rozwiniecie zainteresowań informatycznych wśród podopiecznych, -poszerzenie wiedzy na temat Internetu -poprawienie umiejętności wyszukiwania i selekcjonowania informacji -wYROBIE NAWYKÓW WŁAŚCIWEJ ORGANIZACJI PRACY I WYTRWAŁOŚCI -utrwalanie zasad bezpiecznej i higienicznej pracy przy komputerze -zdobycie umiejętności zastosowania komputera w nauce, zabawie i realizacji pomysłów -wdrozenie do samodzielnego korzystania z różnych programów komputerowych -pobudzenie do wysiłku intelektualnego - nabycie umiejętności edycji zdjęć - zwiększenie świadomości na temat cyberbezpieczeństwa i ochrony danych osobowych

	- wyszukiwanie informacji w internecie - obsługa poczty elektronicznej - rozwijanie zainteresowań z pomocą internetu * program do nagrywania płyt CD Burner XP * edycja zdjęć w programie Photoscape * obsługa drukarki - korzystanie ze smartfona (np. instalacja aplikacji) - korzystanie z aplikacji sklepowych na smartfonie - obsługa aplikacji google (zdjęcia, dysk, gmail, mapy) - bezpieczne korzystanie z portali społecznościowych - obsługa programu do pulpitu zdalnego AnyDesk - obsługa aplikacji bankowej - korzystanie z profilu zaufanego	
Zajęcia z języka angielskiego	W ramach zajęć uczestnicy doskonalili swoje umiejętności posługiwania się językiem angielskim. Zajęcia obejmowały: - wykorzystanie kursu Duolingo - tworzenie zapytań i przeczeń do zdań twierdzących - wykorzystanie czasu present simple - tłumaczenie tekstów np. piosenek anglojęzycznych - doskonalenie umiejętności rozumienia ze słuchu - naukę podstawowych zwrotów: przedstawienie się, określenie wieku, zamieszkania, pochodzenia, czasownik lubić, mieć, potrafić, to be, pytajniki - poznanie kolorów, cyfr, liczb, - podstawowe słownictwo: rodzina, dom, praca, sport, czas wolny, muzyka, państwa, zwierzęta - ćwiczenia w tworzeniu zdań twierdzących, pytających i przeczących - nauka poprawnej wymowy - czasownik „have”, „can”, zaimki osobowe, liczba mnoga rzeczowników - czytanie tekstu przez uczestnika, korekty i objaśnienia instruktora - mówienie o swoich zainteresowaniach	-zdobycie podstawowych umiejętności posługiwania się językiem angielskim, -rozbudzenie zainteresowań językowych, -poprawa umiejętności rozumienia ze słuchu, -wzrost samooceny, -podjęcie wysiłku intelektualnego przez uczestników, -wykorzystanie nabytych umiejętności podczas korzystania z internetu -poznanie piosenek w języku angielskim - nabycie umiejętności porozumiewania się w różnych sytuacjach życia codziennego - poprawa umiejętności prowadzenia prostych konwersacji - opanowanie podstawowego słownictwa i gramatyki - podtrzymanie sprawności intelektualnej

Gry i zabawy	W ramach zajęć odbywających się w ośrodku podopieczni o różnych możliwościach psychofizycznych uczestniczyli w integracyjnych, dostosowanych do ich możliwości intelektualnych, grupowych grach i zabawach obejmujących: -quizy tematyczne -gry stolikowe np. planszowe, puzzle -gry rozwijające ogólną wiedzę np. „Milionerzy”, „Państwa- miasta”, „5 sekund”, „Wiedza to potęga” -gry ćwiczące umiejętność koncentracji i współdziałania w grupie np. Familiada -gry rozwijające kreatywność np. kalambury, -gry zręcznościowe na konsoli xbox one, -gry rozwijające umiejętność logicznego myślenia np. szachy i warcaby. W grach i zabawach uczestniczyło średnio 44 osoby. Kontynuowano wypożyczanie audiobooków, gier i filmów edukacyjnych oraz innych, we współpracy z Miejską Biblioteką Publiczną. Ze zbiorów korzystały 3 osoby. Prowadzono również zajęcia aktywizujące i stymulujące z wykorzystaniem zabawek sensorycznych, puzzli przeznaczone dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Poza tym organizowano okolicznościowe zabawy i gry integrujące dla wszystkich uczestników np. podczas andrzejek (wróżby, zabawy andrzejkowe), mikołajek, walentynek (rzut do serca z imionami), zabawy i quizy podczas obchodów dnia mężczyzn, obchodów tygodni kultury świata np. quizy tematyczne	-rozwinięcie umiejętności współpracy, zabawy, radzenia sobie z trudnościami, przestrzegania zasad obowiązujących w grupie -zintegrowanie i aktywizacja -zwiększenie wiedzy na temat racjonalnego spędzania wolnego czasu -podtrzymanie sprawności intelektualnej -rozwinięcie świadomości własnych emocji, kontroli emocjonalnej -poszerzenie wiedzy i horyzontów myślowych, wzbogacenie doświadczeń -poprawa samopoczucia i pozytywnej samooceny -pobudzenie kreatywności i wyobraźni -rozwinięcie świadomości mocnych stron -wydłużenie koncentracji uwagi, pamięci, poszerzenie wiedzy, zasobu słownictwa -rozwinięcie umiejętności poznawczych, orientacji w przestrzeni, koordynacji wzrokowo-ruchowej, sprawności manualnej
Zajęcia teatralno-muzyczne	Zajęcia teatralno-muzyczne objęły wszystkich uczestników. W czasie całego roku podopieczni uczestniczyli w nauce grupowego lub solowego śpiewu piosenek okolicznościowych przy akompaniamencie gitar, np: biesiadnych, religijnych, patriotycznych, ludowych, kolęd, pastorałek, innych.	- uwrażliwienie na sztukę, - samorealizacja - dostarczenie pozytywnych przeżyć związanych z występami oraz możliwością wykazania się własnymi umiejętnościami - zainteresowanie uczestników różnymi formami kontaktu ze sztuką

	Podczas obchodów tygodni kultury świata podopieczni uczyli się nowych piosenek obcojęzycznych: szwedzkiego zespołu Roxette „Listen to Your Heart”, „Ja ma han leva” (100 lat po szwedzku), podczas tygodnia indyjskiego słuchali muzyki hinduskiej, wybijali rytm na bębenkach, uczyli się słówek w języku hindi (życzenia urodzinowe). Prowadzono naukę gry na perkusji dla chętnych uczestników. W marcu przygotowano programy artystyczne z okazji Dnia Kobiet i Mężczyzn, w maju na obchody Dnia Rodziny(nauka nowych piosenek, np.„Kocham mamę nie tylko od święta” i prezentacja- 21 maja 2024r.podczas wycieczki integracyjnej do Puszczy Piskiej). Ponadto opracowano inscenizacje, programy słowno-muzyczne np. na obchody Święta Niepodległości, spektakl teatralny pt. „W krainie Świętego Mikołaja” wzbogacony dwoma układami choreograficznymi -na spotkanie wigilijne w Hali Kultury (listopad-grudzień 2024r.). Przygotowano scenariusz, rekwizyty, kostiumy, opracowano choreografię, ruch sceniczny, muzykę, teksty ról dla uczestników, efekty wizualne i dźwiękowe. Intensywne próby odbywały się w ŚDS, a premierowy występ zaprezentowano 10.12.2024r. przed gośćmi, rodzinami, opiekunami. Przygotowano również repertuar na Festiwal Piosenki Różnej „Śpiewać każdy może” (10 wrzesień 2024r.), zorganizowany przez ŚDS w Łomży (piosenki: „Proletariat”, „Ela czemu się nie wcielasz”, „Niezwyciężony”) oraz na XXII Przegląd Piosenki Religijnej DPS- wystąpiła grupa naszych uczestników z piosenkami: „Dotknij Panie moich oczu”, „Wspaniała matko”(22.10.2024r.). Podopieczni aktywnie, chętnie uczestniczyli w próbach, uczyli się tekstów, słów, gestów, ruchu scenicznego wzbogacając	- rozbudzanie i rozwijanie zainteresowań, uzdolnień muzycznych - kształtowanie poczucia rytmu - integracja i kształtowanie umiejętności pracy w grupie - pobudzenie kreatywności i wyobraźni, - doskonalenie umiejętności komunikacyjnych (werbalnych i niewerbalnych), - wzrost aktywności, - integracja z grupą , - poprawa w zakresie kompetencji społecznych- odgrywanie ról - eliminacja napięcia, polepszenie samopoczucia i nastroju, - punktualność, odpowiedzialność, - wzrost pozytywnej samooceny
--	---	--

	doświadczenia i doznania. Wszystkich włączano do udziału w zajęcia muzyczne, w miarę możliwości i chęci uczestników. 25.01.2024r. grupa podopiecznych ŚDS wystąpiła podczas XVII Wojewódzkiego Przeglądu Kolęd i Pastorałek w Białymstoku z repertuarem: „Gore gwiazda Jezusowi”, następnie 3.10.2024r. w Sejnach- na XVIII Przeglądzie Piosenki Osób z Niepełnosprawnością „Niezapomniane Polskie Przeboje” (z utworami: „Och, jak bardzo cię kocham”, „Zostawcie Titanica”), 12.09.2024r. w Hajnówce- na XII Przeglądzie Twórczości Artystycznej Środowiskowych Domów Samopomocy „Bliżej siebie” (z piosenkami: „Piątek”, „Pieprz i sól”) 15.10.2024r. w Grajewie na I Przeglądzie Twórczości Osób z Niepełnosprawnościami „Uśmiech lekiem na wszystko” (repertuar: „Och, jak bardzo cię kocham”, „Pieprz i sól”) i 31.10.2024r. w Białymstoku- na Wojewódzkim Przeglądzie Piosenki Biesiadnej (z piosenką „Hosadyna”). W 2024r. prowadzono grupowe zabawy muzyczne, typu „Jaka to melodia?” i karaoke. Słuchano muzyki relaksacyjnej oraz rozrywkowej. Zorganizowano również wyjścia do Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego w Łomży na koncerty integracyjne: „Polskie tańce narodowe, „Polskie pieśni patriotyczne, „Kolędy i pastorałki”. Koncerty w wykonaniu artystów Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego w Łomży oraz zaproszonych gości były realizowane w ramach projektów: „inteGRAMy” i „Muzyczne barwy polskości”. Chętni podopieczni uczestniczyli również w warsztatach muzycznych, które odbywały się w siedzibie filharmonii i na terenie ŚDS. Prowadzone były przez muzyków Łomżyńskiej Filharmonii Kameralnej i zakończyły się koncertami finałowymi- występami uczestników na scenie w Łomży (13.06.2024r.), Szczytnie	
--	---	--

	(14.06.2024r.) i Ostrowi Mazowieckiej(12.06.2024r.).	
Zajęcia w pracowni plastycznej i rękodzielnicze	Kontynuowano prace: * malarskie: - indywidualne: w technice collage, - zbiorowe - na płótnie, druk liści, szablonów żółędzi na tkaninach (płótno, tiul), kompozycja na płótnie z drukowanych na czerwonym tle liści, kompozycja wiosenna (technika collage z wykorzystaniem szablonów kwiatów), laurki okolicznościowe (collage), zabawa „kolor w kolor” na płótnie, na czarnym kapeluszu, * linoryt- technika graficzna, druk wypukły, * rękodzieło: rozety na 11 Listopada, róże z jesiennych liści klonu, * karty okolicznościowe, świąteczne, np. na Dzień Rodziny, karty świąteczne z wykorzystaniem linorytu uczestnika, * decoupage- poznanie techniki zakończonej wykonaniem podstawek pod kubki, * witraż Tiffaniego- poznanie etapów pracy zakończonych wykonaniem statuetek na Festiwal Piosenki Różnej, * batik- rysowanie, malowanie gorącym woskiem „śnieżynki”, * ceramika W ramach zajęć ceramicznych poznano etapy pracy w glinie zakończone wykonaniem form dekoracyjnych i użytkowych: - lepienie drobnych elementów typu: wałeczki, kulki, ślimaki - łączenie elementów palcami, szpatułką na formie zewnętrznej, wewnętrznej (donice, kubki, wazy, talerze), - nauka posługiwania się narzędziami, - pierwszy wypał na biskwit, drugi wypał po pokryciu szkliwem. Pod nadzorem instruktora wykonano: - formy dekoracyjne płaskie - anioły, koniki morskie, serca walentynkowe, renifery, choinki, rybki płaskie na dzień rodzin	- wykształcenie wrażliwości estetycznej, kreatywności, umiejętności manualnych - samorealizacja - kształcenie wyobraźni plastycznej - uwrażliwienie na sztukę i piękno - nabycie umiejętności współpracy w grupie - poprawa samooceny, - poznanie nowych technik - prezentacja prac (linoryt) uczestnika podczas wystaw, np. w Gminnym Ośrodku Kultury w Czyżewie i Szepietowie

	- prace przestrzenne wykonane na formach- donice (małe, duże), podstawki pod donice, miski z pionową fakturą, talerze z fakturą dekoracyjną, kubki (małe, duże), kurki wielkanocne oraz ceramiczny zegar zdobiony fakturami roślinnymi lub z użyciem narzędzi do obróbki gliny. Wykonano prace dekoracyjne bożonarodzeniowe na prezenty wigilijne. W ramach tygodnia kultury szwedzkiej wykonano z tektury koniki z Dalarny, pomalowano akrylami, zdobiono ornamentem roślinnym. Podczas tygodnia kultury indyjskiej wykonano obrazy w technice collage- słonie na zagruntowanym akrylu płótnie, tablicę informacyjną oraz podstawki korkowe pod kubki w technice decoupage, zdobione motywem indyjskim. Przygotowywano dekoracje okolicznościowe: walentynkowe, wielkanocne, mikołajkowe, andrzejkowe. Zajęcia rękodzielnicze obejmowały prace pod kierunkiem instruktorów: na gazetkę ścienną o tematyce jesiennej (jeże z liści) i wiosennej (kompozycje z kolorowej bibuły- witrażowe dynie z kartonu, wykonanie wiosennych kwiatów), karty świąteczne, dekoracje na imprezy okolicznościowe (np. walentynki, andrzejki, sylwester) i obchody tygodni kultury świata (np. na tydzień szwedzki: hełmy z papieru marche, tarcze, wiosła oraz przestrzenną łódź Wikingów, na tydzień indyjski- budowlę przestrzenną Tadź mahal z wieżami, Buddę. W ramach zajęć rękodzielniczych tworzono również palmy wielkanocne. Poza tym przygotowano elementy stroju do inscenizacji muzycznej „Mam ten look” oraz ozdobne laski świąteczne do układu choreograficznego i spektaklu „W krainie Świętego Mikołaja”.	
--	--	--

Zajęcia w pracowni wikliniarskiej	W pracowni wikliniarskiej nabywane oraz doskonalone były umiejętności wyplotu. Uczestnicy zapoznali się ze sposobem tworzenia z wikliny dekoracyjnych i użytkowych form, zaczynając od denka. Nauczyli się wyplotu dna kwadratowego do koszy o różnych wielkościach. Segregowali wiklinę ze względu na długość i grubość witek oraz uelastyczniali witki celem ułatwienia wyplotu. W ramach zajęć wykonano: wianki, koszyki wielkanocne, kosze użytkowe, misy, serca walentynkowe, pokrywki do kosza na śmieci, kubki do przechowywania długopisów. Ponadto uczestnicy uczyli się umocowania rączek na brzegach koszy i wyplotu ozdobnych zakończeń. Posługiwali się głównie dwoma technikami wyplotu: ósemką i gimą, wykorzystując wiklinę. Łączyli również drewnianą płytę z wikliną. Uczestnicy zajęć oglądali filmy instruktażowe, prezentujące sposoby wyplotu. Bezpiecznie posługiwali się narzędziami, wykorzystywanymi podczas prac (sekator, dłuto, wałki).	- rozwijanie zainteresowań, uzdolnień - nabycie umiejętności wikliniarskich, - wzrost samodzielności, poczucia odpowiedzialności, poprawa samooceny - utrzymanie sprawności manualnej (palców, dłoni) - samorealizacja - rozwijanie spostrzegawczości i koncentracji uwagi
Hortiterapia - zajęcia w ogrodzie	W ramach zajęć pod kierunkiem instruktora pracowano w ogrodzie- powiększono powierzchnię ogrodu kwietnego, skopano ziemię, wykonywano dołki, posadzono rośliny ozdobne otrzymane od rodziców podopiecznych (np. hortensje, floksy, trawy, jeżówki, liliowce, słoneczniki, tulipany, żonkile, akksamitki, funkie, bzy, trawy ozdobne, krzewy owocowe, sadzonki pomidorów), przygotowywano grządki i powierzchnię pod nowe nasadzenia, podlewano je przy użyciu węża ogrodowego, konewką. Tworzono kwietne kompozycje zdobiące wejście do ŚDS. Jesienią przesadzano je do gruntu. Pielęgnowano rośliny ozdobne, drzewka owocowe, stosowano nawozy. Usuwano chwasty, grabiono liście, skoszono trawę, zbierano nasiona, posadzono pomidory, itp. W zależności od potrzeby zmieniano miejsca nasadzeń. Przycinano krzewy	-kontakt z zielenią, -poznawanie za pomocą zmysłów kształtów, zapachów, drzew, kwiatów, roślin, -samorealizacja, -poprawa samopoczucia, relaks, odpoczynek bierny lub czynny, -poznanie prac i narzędzi ogrodniczych, -kształtowanie odpowiedzialności, -satysfakcja z efektów pracy w ogrodzie

	ozdobre. Korzystano z konewek, węża ogrodowego i narzędzi. Wszyscy uczestnicy korzystali z hortiterapii poprzez udział w grupowych plenerowych zajęciach (wypoczynek czynny i bierny, rekreacja i spacer po ogrodzie). Podopieczni poznawali nazwy roślin ozdobnych, prowadzono rozmowy o ziołach, kwiatkach, warzywach. W okresie zimowym- luty wysiewano w donicach aksamitki i cynie z nasion zebranych w naszym ogrodzie. Przed Wielkanocą wysiano rzeżuchę do ozdoby świątecznego stołu. Poza pracami w ogrodzie pielęgnowano również rośliny ozdobne na terenie placówki.	
Zajęcia redakcyjne	W 2024 roku wydano 80 numer gazetki „ŚDS-ka” i pracowano nad kolejnym- 81 nr. Wspólnie planowano harmonogram zajęć, ustalano tematykę artykułów, wyznaczano osoby odpowiedzialne za wykonanie zadań. W ŚDS-ce zamieszczano teksty poetyckie i prozatorskie autorstwa uczestników, np. wiersze na stronie „Twórczość literacka”. Kontynuowano stałe cykle np. „Z pamiętnika schizofrenika”, „Baniałuki”, „Moje życie z chorobą czyli opowieści prawdziwe”, samodzielnie tworzone krzyżówki. Gromadzono odpowiedzi na pytania ankietowe „Co chciałbyś w sobie rozwijać, a co wyeliminować i dlaczego?”, w formie psychozabawy. Angażowano do udziału większość uczestników. Ponadto zapisywano odpowiedzi uczestników na pytanie „Co chciałbyś otrzymać od Świętego Mikołaja?”, które wykorzystano w scenariuszu spektaklu teatralnego pt. „W krainie Świętego Mikołaja”. Opracowywano szatę graficzną gazetki oraz przepisywano teksty na komputerze. Dokonywano korekt tekstów po konsultacjach z instruktorem. Włączano uczestników w prace końcowe przy złożeniu numeru. Czasopismo, pełniące funkcję edukacyjną, informacyjną, rozrywkową	- promocja ośrodka, informacja o działalności ŚDS w Łomży - wzbogacenie wiedzy, - możliwość pokazania własnej twórczości, - podniesienie samooceny, samorealizacja - wykazanie się inicjatywą, samodzielnością, odpowiedzialnością, - doskonalenie umiejętności komunikacyjnych oraz pracy z komputerem - podtrzymanie sprawności intelektualnej - rozwijanie zainteresowań

	i promującą ośrodek trafiło do rodzin naszych podopiecznych. Poza tym w ramach zajęć redagowano teksty informacyjne do prezentacji np. podczas obchodów Światowego Dnia Osób z Zespołem Downa, Dnia Kolorowej Skarpetki. Ponadto wybierano zdjęcia i opracowywano krótkie teksty na stronę www placówki, opisujące istotne wydarzenia z życia ŚDS.	
Biblioterapia i filmoterapia	Prowadzono grupowe zajęcia z wykorzystaniem książek, tekstów prozatorskich i poezji, które były czytane przez instruktora, opiekuna lub uczestników oraz omawiane, wyjaśniane podczas zajęć. Ćwiczone wymowę słów, zwrotów, sylab metodą powtórzeń, zwłaszcza z uczestnikami z problemami w zakresie komunikacji. Wykorzystano lektury o treściach edukacyjno-poznawczych oraz książki logopedyczne, np. „Wierszyki ćwiczące języki”. Wspólnie oglądano filmy o charakterze edukacyjno-terapeutycznym, następnie prowadzono tematyczne rozmowy. Podczas obchodów tygodni kultury świata odbyły się projekcje filmów dokumentalnych, fabularnych, animowanych prezentujących kulturę, sztukę, historię, ciekawostki, wybitne osobowości wybranych krajów (Szwecji, Indii). W ramach biblioterapii w tygodniu szwedzkim zorganizowano prezentację lektur szwedzkich autorów, np. czytano fragmenty : „Dzieci z Bullerbyn”, „W dolinie Muminków”. Uczono się podstawowych zwrotów, słówek, życzeń urodzinowych w języku hindi.	- rozbudzenie i rozwijanie zainteresowań literaturą, filmem - wywołanie pozytywnych emocji, wyciszenie, obniżenie napięcia, - wskazanie prawidłowych zachowań na podstawie przykładów z literatury i filmów - wzbogacanie słownictwa, - poszerzenie horyzontów, - poprawa w zakresie komunikacji werbalnej i pozawerbalnej.
Choreoterapia	Zajęcia z choreoterapii przy muzyce prowadzono pod kierunkiem instruktorów (na początku roku w ramach terapii ruchowej, zanim zostały odrębną formą zajęć terapeutycznych w ŚDS w Łomży). Odbywały się liczne próby, poprzedzone opracowaniem poszczególnych układów, ćwiczenia	- poprawa lub podtrzymanie kondycji psychofizycznej, sprawności ruchowej, - relaksacja, uwolnienie napięć mięśniowych, - poprawa motoryki i koordynacji ruchowej uczestników, - integracja z grupą, poczucie przynależności

	indywidualne i grupowe, w tym w zakresie synchronizacji ruchu, powtórzenia, itp., zakończone występami podczas przeglądów twórczości artystycznej oraz uroczystości i imprez, organizowanych w ŚDS i poza ośrodkiem. Podopieczni uczyli się kroków, układów tanecznych przy muzyce, np. podczas tygodnia kultury szwedzkiej poznali ludowy taniec szwedzki, w tygodniu indyjskim- układ w stylu indyjskim, układ z laskami i wstęgami gimnastycznymi na obchody dnia rodziny (do piosenek: „Witajcie w naszej bajce”, „Za krokiem krok”, „Całkiem nowa bajka”) pn. „Współczesny Music Show”. Przygotowano również 2 układy choreograficzne świąteczne (w tym z wykorzystaniem mopów) do spektaklu wigilijnego „W krainie Świętego Mikołaja”, zaprezentowanego podczas spotkania wigilijnego w Hali Kultury- 10.12.2024r. Układy te (do piosenek: „All I want for Christmas is you”, „Rockin Around the Christmas Tree”) zostały również zatańczone na Festiwalu Twórczości „Każdy inny, wszyscy równi”, w ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Osób z Niepełnosprawnością w Bielsku Podlaskim- 3.12.2024r. Program choreograficzny pn. „Mam ten look” zaprezentowano na Przeglądzie Małych Form Teatralnych w Białymstoku- 18.01.2024r. oraz podczas uroczystości walentynkowych przed zaproszonymi gośćmi z Domu Pomocy Społecznej w Łomży. Układ choreograficzny „Współczesny Music Show” uczestnicy pod kierunkiem instruktorów zatańczyli na VII Suwalskim Przeglądzie Talentów Osób z Niepełnosprawnością- Hyde Park „Marzenia się spełniają” (23.05.2024r.) oraz podczas IX Przeglądu Twórczości Osób z Niepełnosprawnością „Bo radość jest w nas...” w Augustowie (12.06.2024r.).	- samorealizacja, rozwijanie zainteresowań, kreatywności, - zwiększenie otwartości na innych - ekspresja emocji, rozwój świadomości własnego ciała, samoakceptacja, - aktywizacja ruchowa podopiecznych, - przełamanie lęku, redukcja stresu, poprawa nastroju, samopoczucia ogólnego - wzmocnienie relacji, poprawa w zakresie nawiązywania kontaktu, komunikacji, nauka współdziałania w grupie, - nabycie umiejętności tanecznych i odwagi wyrażania siebie.
--	--	---

Treningi umiejętności komunikacyjnych, w tym z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się, w przypadku osób z problemami komunikacji werbalnej		efekty działań
Trening umiejętności komunikacyjnych z wykorzystaniem alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się-terapia ACC	1. Analizowano indywidualne diagnozy możliwości komunikacyjnych uczestników z problemami w zakresie komunikacji (określono poziom funkcjonowania poznawczego każdego uczestnika nie posługującego się mową werbalną lub mówiącego niewyraźnie, profil komunikacyjny, cele komunikacji alternatywnej lub wspomagającej). 2. Opracowywano lub kontynuowano realizację Indywidualnych Programów Komunikacji Alternatywnej lub Wspomagającej. 3. Wprowadzono i zapoznano uczestników z obrazkami PECS, symbolami (z podziałem na kategorie), tablicami komunikacyjnymi, książkami do bezpośrednich treningów komunikacyjnych. 4. Zaproponowano strategię: start/stop, chcę/nie chcę, koniec/jeszcze, tak/nie. 5. Prowadzono zajęcia z wykorzystaniem urządzeń: komunikator głosowo-obrazkowy, tablet z programem „pro+” 6. Zachęcano do badania przedmiotów o różnej fakturze, kształcie, temperaturze, motywowano do wypowiedzi -werbalizacji. 7. Dokonywano modyfikacji Indywidualnych Programów Komunikacji Alternatywnej lub Wspomagającej lub je kontynuowano.	- poprawa w zakresie sygnalizowania i zaspokajania potrzeb przez uczestników, - pomoc osobom z zaburzeniami komunikacyjnymi w wyrażaniu swoich myśli, uczuć, potrzeb, w samodzielnym podejmowaniu decyzji - poszerzenie zasobu doświadczeń - poprawa percepcji wzrokowo-słuchowo-dotykowej uczestników - wydłużenie czasu koncentracji, aktywizacja zmysłów - nabycie motywacji do podejmowania komunikacji werbalnej - nawiązanie więzi społecznych - zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, rozumienia sytuacji z najbliższego otoczenia
Trening umiejętności komunikacyjnych doskonalących mowę czynną	Prowadzono z uczestnikami zajęcia z wykorzystaniem różnorodnych pomocy dydaktycznych np. „Mówiki” (plan dnia, produkty spożywcze, pogoda, emocje, uczucia, zwierzęta, pytania, owoce, kalendarz), tablet z programem „Mówik Pro +,	- poszerzenie zasobu słownictwa i doświadczeń - poprawa w zakresie komunikacji werbalnej - zmotywowanie do wypowiedzi słownych

	„Multigrafia” (karty z wyposażeniem domu, instrumenty muzyczne, rośliny, kosmos, zwierzęta), „Wiem, jak to powiedzieć”, mikrofonów Prowadzono ćwiczenia doskonalące aparat mowy, artykulacyjne, motywowano do tworzenia i odbierania zrozumiałych komunikatów werbalnych podczas wszystkich zajęć w ośrodku. Mowę czynną uczestników doskonalono zwłaszcza podczas biblioterapii i zajęć teatralno-muzycznych (inscenizacje, piosenki): powtarzanie słów, głosek, wyrazów dźwiękonaśladowczych, sylabizowanie. Zachęcano do wypowiedzi słownych, śpiewu, pracowano nad poprawą artykulacji. Wykorzystywano pomoce i książki do ćwiczeń logopedycznych, np. „Wierszyki ćwiczące języki”, zagadki, gry dydaktyczne, edukacyjne typu „Wielki zestaw małego odkrywcy-liter i słowa”, itp.	- rozwijanie mowy, myślenia, kojarzenia, spostrzegawczości
--	--	--

2. Poradnictwo psychologiczne

Rodzaj działania	opis rozwiązania
zewnętrzne (kto świadczy usługi, w jakiej instytucji, sposób kontaktów, itp.)	Psycholog: w Ośrodku Interwencji Kryzysowej, w Poradni Zdrowia Psychicznego, w Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Psychiczych „Salus” w Łomży- w ramach współpracy z instytucjami.
wewnętrzne (ile osób, forma zatrudnienia, dyżury, współpraca z innymi specjalistami itp.)	W 2024r. zatrudniony w ŚDS na umowę psycholog prowadził poradnictwo psychologiczne oraz grupowe zajęcia psychoedukacyjne dla uczestników ośrodka.
formy prowadzonego poradnictwa	- rozmowy indywidualne wspierające - zajęcia grupowe- psychoedukacja (rozmowy, dyskusja, pogadanka, „burza mózgów”, psychodrama, psychorysunek, filmoterapia, odgrywanie ról- scenki, opowieść terapeutyczna, trening asertywności, prezentacje multimedialne, praca w grupach, karty pracy, formy pisemno-obrazkowe, zabawy integracyjne wzmacniające kontakt, ćwiczenia z wykorzystaniem pomocy: zdjęć, ilustracji, gry grupowe) - porady indywidualne obejmujące uczestnika oraz członków rodziny.

Rodzaj działania	opis rozwiązania
sposób prowadzenia dokumentacji	Zapisy w zeszycie "Poradnictwo psychologiczne"
liczba osób korzystających z usług psychologicznych	41 osób
inne	Artykuły z zakresu poradnictwa psychologicznego oraz zabawy psychoedukacyjne zamieszczane na łamach gazetki "ŚDS-ka".

3. Realizacja zadań (opis rozwiązań)

Rodzaj zadania	formy działań	efekty działań
pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych	- umawiano wizyty do psychiatry, lekarzy rodzinnych, neurologa, chirurga, stomatologa, - wymiana informacji dotyczących funkcjonowania podopiecznych, przyjmowania leków- z rodziną, pielęgniarkami i psychiatrami z PZP, zespołem środowiskowej opieki psychiatrycznej, pracownikami socjalnymi szpitala oraz z Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Psychiczych „SALUS”, lekarzami medycyny rodzinnej.	- podtrzymanie systematyczności leczenia i dobrego stanu psychofizycznego uczestników, - podtrzymanie systematyczności leczenia i dobrego stanu psychofizycznego uczestników, - ułatwienie kontaktu z lekarzami, służbą zdrowia
pomoc w załatwianiu spraw urzędowych	Na prośbę uczestników i rodziców, opiekunów udzielano pomocy w sporządzaniu pism urzędowych typu wnioski: do dyrekcji MOPS, OPS- o przyznanie pobytu w ŚDS, do Urzędu Miasta Łomża- o wydanie karty mieszkańca, do Powiatowego Zespołu do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności- o ponowne wydanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, do Sądu Okręgowego- o ubezwłasnowolnienie. Udzielono pomocy w elektronicznym złożeniu zeznania podatkowego do Urzędu Skarbowego, z uwzględnieniem ulg. Ponadto	Niektórzy uczestnicy samodzielnie załatwiali sprawy urzędowe. Części rodzin podopiecznych udzielano pomocy przy załatwianiu różnego rodzaju spraw urzędowych (tworzenie pism, formułowanie np. wniosków, wypełnianie formularzy, kwestionariuszy ułatwienie kontaktów z instytucjami, telefoniczne wyjaśnianie spraw problematycznych).

	przekazywano informacje dotyczące procedur i zasad ubiegania się o świadczenie wspierające i udzielano pomocy w wypełnianiu wniosku o wydanie decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia oraz kwestionariusza samooceny trudności w zakresie wykonywania czynności związanych z funkcjonowaniem. Poza tym pomagano w załatwianiu spraw urzędowych i uzyskaniu informacji z instytucji typu: PZU, OPS, MOPS, Urząd Miasta, Urząd Skarbowy, OIK, Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności. Ułatwiano kontakty z prawnikiem, radcą prawnym celem uzyskania porad.	
niezbędna opieka	Zapewniano niezbędną opiekę wszystkim uczestnikom, świadczoną przez instruktorów terapii, terapeutów zajęciowych, fizjoterapeutów, opiekunów, podczas zajęć prowadzonych w placówce oraz poza nią (spacery, zajęcia na świeżym powietrzu). Dotyczyła ona przede wszystkim zapewnienia bezpieczeństwa i niezbędnej pomocy w ciągu pobytu uczestnika w ośrodku. Podczas zajęć z osobami cierpiącymi na epilepsję, z niepełnosprawnościami sprzężonymi opiekę zapewniało co najmniej 2 instruktorów. Wszyscy pracownicy ośrodka są przeszkoleni w zakresie udzielania pierwszej pomocy w stanach zagrożenia zdrowia lub życia. Codziennie wydawane były powierzone przez podopiecznych lub opiekunów prawnych leki, dokonywano pomiaru ciśnienia krwi, wagi, temperatury ciała, poziomu cukru we krwi, używano pulsoksymetru napalcowego. Doraźnie podawano leki zlecone przez lekarza, zakraplano leki do oczu, smarowano żelem stłuczenia. Ponadto oczyszczano rany, wykonywano opatrunki na zranienia. Prowadzono usługi opiekuńcze- zmieniano pampersy i karmiono indywidualnie 7 uczestników.	- możliwość podjęcia lub kontynuowania pracy zawodowej rodziców, opiekunów prawnych uczestników - zapewnione bezpieczeństwo i udział w proponowanych zajęciach - zaspokojenie podstawowych potrzeb opiekuńczych uczestników, zwłaszcza z niepełnosprawnością sprzężoną

	W przypadku problemów, zgłaszanych przez rodziny, z porannym karmieniem lub podaniem leków, podawano posiłek, leki w ŚDS. Poza tym zmieniano pampersy 6 osobom z niepełnosprawnością w stopniu znacznym, które wymagały mycia, karmienia, zmiany odzieży i stosowania zabiegów higieniczno-pielęgnacyjnych. Niezbędna opieka dotyczyła zarówno opieki socjalnej i zdrowotnej, jak i wsparcia w sferze zdrowia psychicznego i somatycznego. Prowadzone były rozmowy terapeutyczne wspierające, motywujące, w zależności od potrzeb ze wszystkimi osobami potrzebującymi wsparcia. Stale współpracowano z pracownikami socjalnymi MOPS w zakresie pomocy w załatwianiu spraw urzędowych, socjalnych. Jednocześnie utrzymywano kontakt z rodziną, opiekunami prawnymi uczestników. Ułatwiano kontakt z poradniami, różnymi instytucjami, uzgadniano terminy wizyt np. do specjalistów, lekarzy rodzinnych. Współpracowano z pracownikami Poradni Zdrowia Psychicznego łomżyńskiego szpitala, Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Psychiczych „Salus” oraz z pracownikami Ośrodka Interwencji Kryzysowej (psycholog, pracownik socjalny). Współpraca polegała na korelacji wspólnych działań odnoszących się do opieki nad uczestnikiem i jego rodziną. Jest to opieka kompleksowa, w szeroko pojętym znaczeniu. Uczestnikom, których rodzice lub opiekunowie pracują zapewniono opiekę już od godz.7.30.	
terapia ruchowa	Zajęcia prowadzone były za pomocą różnych metod i form dostosowanych indywidualnie do uczestników, zgodnie z predyspozycjami i zainteresowaniami.	- podtrzymanie lub poprawa ogólnej sprawności ruchowej i kondycji uczestników - usprawnienie motoryczne

	Wszyscy w mniejszym lub większym zakresie korzystali z ćwiczeń na urządzeniach dostępnych na siłowni ŚDS (bieżnia, rower stacjonarny, atlas, orbitrek, wioślarz, platforma wibracyjna, rotory). Uczestnicy do ćwiczeń wykorzystywali również hantle, sztangę, piłkę gimnastyczną. Wykonywali ćwiczenia ogólnousprawniające, rozciągające, wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu, kręgosłupa na materacach pod kierunkiem instruktora. W placówce odbywały się rozgrywki w bilard, tenisa stołowego, piłkarzy stołowych, cymbergaja. Podczas zajęć rekreacyjno-sportowych na świeżym powietrzu uczestnicy grali w gry zespołowe: piłkę nożną, koszykówkę, unihokej, badmintona, boccia, kubb, speedmintona oraz uczestniczyli w zabawach ruchowych na boisku i w holu na III kondygnacji. Poza tym uczyli się marszu z kijkami nordic walking. Prowadzono relaksację metodą Jacobsona (napinanie wraz z wdechem i rozluźnianie z wydechem określonych grup mięśni przy muzyce). Ponadto podopieczni uczestniczyli w zajęciach z jogi. W ramach terapii ruchowej odbyły się wycieczki rowerowe, spacer po łomżyńskich bulwarach. W ramach tygodnia szwedzkiego zorganizowano zabawy ruchowe : kubb- szachy Wikingów, strzelanie z łuku, przeciąganie liny, slalom zakończony strzałem do bramki. W tygodniu indyjskim poznali rozgrzewkę kalari (elementy sztuki walki), grę baggi-bagga(indyjskie warcaby), krykiet, zmagali się z torem przeszkód. Prowadzono naukę i doskonalenie gry w spin ladder oraz tenisa ziemnego. Na plaży miejskiej grano w piłkę siatkową plażową. Podopieczni uczestniczyli w zawodach sportowych organizowanych przez DPS w Łomży oraz w turnieju tenisa stołowego w Sejnach. Prowadzona była rehabilitacja indywidualna i grupowa w sali rehabilitacji. Fizjoterapeuci	- wzmocnienie układu mięśniowego - poprawa koordynacji ruchowej - polepszenie samopoczucia psychofizycznego poprzez uwalnianie endorfin - niwelowanie dysfunkcji ruchowych - zwiększenie zakresu ruchomości w stawach - podniesienie wydolności organizmu - łagodzenie dolegliwości bólowych poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia - zwiększenie siły mięśniowej i wytrzymałości - zmniejszenie napięcia i stresu - kształtowanie prawidłowej postawy ciała - zmniejszenie zbędnej tkanki tłuszczowej - poznanie nowych dyscyplin sportowych
--	---	---

	prowadzili zajęcia rehabilitacyjno-usprawniające z uczestnikami, zwłaszcza z niepełnosprawnościami sprzężonymi, celem utrzymania i poprawy ich sprawności ogólnej. Ćwiczenia były ukierunkowane na indywidualne potrzeby każdego uczestnika (poprawa zakresu ruchomości w stawach, poprawa motoryki dużej i małej, zwiększenie siły mięśniowej, pionizacja bierna, doskonalenie umiejętności chodu, ćwiczenia sprawności manualnej rąk i poprawy siły mięśniowej oraz ćwiczenia w ugulu). Wykorzystano ściskacze dłoni, gumę oporową (theraband), piłkę gimnastyczną do ćwiczeń, stępery. Prowadzono ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej, samoobsługi, sensoryczne, ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne. Ponadto stosowano zabiegi relaksacyjne (masażery, fotele masujące) oraz naświetlania (lampa antydepresyjna). Kontynuowano program aktywności metodą Knillów. Początkowo prowadzono zajęcia z choreoterapii pod kierunkiem instruktorów w ramach terapii ruchowej. Podopieczni uczyli się kroków, układów przy muzyce, np. ludowego tańca szwedzkiego, układu w stylu indyjskim, układów z laskami i wstęgami gimnastycznymi, układów świątecznych do spektaklu, itd. Ponadto prowadzone były zajęcia z fitness i aerobiku (również z elementami zumby) z wykorzystaniem filmów instruktażowych, które wykonywano w pozycji stojącej, również z wykorzystaniem maty do ćwiczeń. Zajęcia dostosowano do możliwości danego uczestnika, w przypadku trudności wprowadzano zamiennik dla danego ćwiczenia.	
wyżywienie	Zapewniano wszystkim uczestnikom gorący posiłek, przygotowany w ramach treningów kulinarnych,	- zapewniono gorący posiłek wszystkim uczestnikom

	prowadzonych w dwóch pracowniach na I i II kondygnacji.	
aktywizacja w kierunku uczestnictwa w innych formach w ramach WTZ, podjęcia zatrudnienia lub inne	W ŚDS zatrudniony jest na umowę-zlecenie jeden z podopiecznych na stanowisku pracownika gospodarczego.	- podjęcie zatrudnienia przez uczestnika, samorealizacja, poprawa sytuacji materialnej
opis działań podjętych dla uczestników ze spectrum autyzmu i niepełnosprawnością sprzężoną	Uczestnicy z niepełnosprawnością sprzężoną i ze spectrum autyzmu (19 osób) byli integrowani z pozostałymi podopiecznymi i uczestniczyli w zajęciach dostosowanych do ich potrzeb oraz możliwości (rehabilitacyjno-usprawniające, gry, zabawy z wykorzystaniem zabawek i sprzętów sensorycznych, w sali doświadczania świata, zajęcia teatralno-muzyczne, rękodzielnicze, plastyczne, ceramiczne, trening higieniczny, biblioterapia, filmoterapia, itd.) Korzystali również z zajęć w pracowni plastycznej (np. ceramicznych), dzięki którym pracowano nad poprawą umiejętności manualnych. Z uwagi na potrzeby tej grupy podopiecznych fizjoterapeuci codziennie prowadzili zajęcia rehabilitacyjne z każdym uczestnikiem, dostosowane do stwierdzonych dysfunkcji. Prowadzono program aktywności metodą Knill oraz gry, np. w boccia. Korzystali z kąpki do stymulacji sensorycznej oraz sprzętów: pionizatora, fotela masującego, masażera z wieloma końcówkami, platformy wibracyjnej, orbitreka, tablicy do zabaw, stepera, ściskaczy dłoni. Uczestnicy zaangażowani byli do udziału w przygotowywanych programach artystycznych, np. z okazji dnia kobiet, dnia mężczyzn, dni rodziny, w Festiwalu Piosenki Różnej w Hali Kultury, spektaklach słowno - muzycznych, np. „W krainie Świętego	- wsparcie dla uczestników i ich rodzin - aktywizacja osób z niepełnosprawnością sprzężoną - dostarczenie wrażeń, wzbogacenie doświadczeń - poprawa w funkcjonowaniu uczestników - integracja społeczna - poprawa w zakresie komunikacji werbalnej i pozawerbalnej - wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa, poprawa samooceny - relaks, odpoczynek, uspokojenie - stymulacja zmysłów, wzbogacenie doświadczeń wzrokowych, dotykowych, słuchowych, zapachowych

	Mikołaja" oraz innych okolicznościowych np. z okazji Święta Niepodległości. Pracowano nad doskonaleniem umiejętności komunikacyjnych (werbalnych i niewerbalnych) uczestników wykorzystując pomoce dydaktyczne typu: „multigrafia”, „mówiki”, tablice ACC, tablet z programem „pro+”, komunikator głosowo- obrazkowy, książek z ćwiczeniami logopedycznymi, np. „Wierszyki ćwiczące języki”. Podopieczni byli angażowani i aktywizowani podczas organizowanych Tygodni Kultury Świata: szwedzkiego, indyjskiego. Byli włączani do zabaw okolicznościowych: ruchowo-rekreacyjnych (gry „kubb”- szachy Wikingów, strzelali z łuku, przeciągali linę, pokonywali przeszkody: slalom zakończony strzałem do bramki, tor przeszkód, gra „baggi bagga”- indyjskie warcaby, krykiet, itd.), zabaw walentynkowych, andrzejkowych, mikołajkowych, innych. Nadmienić należy, że w celu zapewnienia właściwej opieki i bezpieczeństwa uczestnikom z niepełnosprawnościami sprzężonymi (11 osób ze zdiagnozowaną epilepsją), podczas zajęć w jednym pomieszczeniu przebywały co najmniej 2-3 osoby z personelu (sale są stale monitorowane). Uczestnicy ci wymagali również obecności i pomocy opiekuna podczas przemieszczania się i korzystania z toalety. W przypadku wystąpienia napadu epileptycznego udzielano pomocy, zapewniano spokój i bezpieczeństwo, informowano rodzica o aktualnym stanie zdrowia i samopoczuciu po napadzie. W ramach dbałości o wygląd zewnętrzny prowadzone były zajęcia pielęgnacyjne i higieniczne oraz usługi opiekuńcze (karmienie, zmiana pampersów, odzieży). Uczestnicy z niepełnosprawnością sprzężoną korzystali z wyposażenia mobilnego
--	--

	regalu sensorycznego i sali doświadczania świata (projekcje: „Niebo”, „Las”, „Ocean”), aromaterapii, muzykoterapii podczas Terapii Snoezelen oraz inhalacji w grocie solnej. Uczestniczyli również razem z pozostałymi podopiecznymi w wyjściach do placówek kulturalnych: kina „Helios” na seanse filmowe, na spektakle do Teatru Lalki i Aktora w Łomży, na koncerty integracyjne do Filharmonii Kameralnej w Łomży, na wystawy stałe i czasowe do Muzeum Północno- Mazowieckiego, do Hali Kultury. Brali również udział w warsztatach muzycznych, prowadzonych przez muzyków filharmonii, zorganizowanych w ramach programu „intEGRAmy” i zakończonych wspólnym występem na scenie w Łomży, Szczytnie i Ostrowi Mazowieckiej. Uczestnicy z niepełnosprawnościami sprzężonymi i autyzmem korzystali razem z rodzicami z wycieczek integracyjnych, krajoznawczych, edukacyjnych, np. do Puszczy Piskiej, do Centrum Nauki Kopernik w Warszawie.	
inne działania	Inhalacje w grocie solnej (po remoncie, od października 2024r.), połączone ze słuchaniem muzyki relaksacyjnej. Terapia Snoezelen- projekcje „Las”, „Niebo”, „Ocean” połączone z aromaterapią i muzykoterapią, z wykorzystaniem elementów mobilnego regalu sensorycznego oraz wyposażenia sali doświadczania świata. W terapii Snoezelen uczestniczyły głównie osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi.	- wzmocnienie odporności ogólnej uczestników -relaks, odprężenie, poprawa samopoczucia -stymulacja zmysłów, wzbogacenie doświadczeń wzrokowych, dotykowych, słuchowych, zapachowych

Środki finansowe otrzymane na funkcjonowanie ŚDS w Łomży w 2024

Dotacja celowa z budżetu państwa przyznana na funkcjonowanie Środowiskowego Domu Samopomocy w Łomży w roku 2024 została wykorzystana zgodnie z przeznaczeniem.

Dz. 852 rozdz. 85203 – ośrodki wsparcia - zadanie zlecone

	Plan na 2024 r.	Środki uruchomione w 2024 r.	Wysokość środków wykorzystanych w 2024 r.
Wydatki bieżące	1 540 833,36 zł	1 540 833,36 zł	1 540 807,56 zł
Wydatki inwestycyjne (majątkowe)	0,00	0,00	0,00

Współpraca z podmiotami

	Opis współpracy	Efekty współpracy
rodzina, opiekunowie i inne osoby bliskie	Współpraca polegała na przekazywaniu informacji o stanie psychofizycznym uczestników, zachowaniu się w ŚDS i w domu, napadach epileptycznych i sytuacji zdrowotnej, rodzinnej, występujących problemach, sytuacjach kryzysowych. Dotyczyła również spraw związanych z opieką, podaniem leków, dodatkowych posiłków, zmianą zaopatrzenia higienicznego, itp. Ponadto udzielano wsparcia i porad, bezpośrednich i telefonicznych rodzicom, opiekunom oraz bliskim osobom uczestników. Porady te dotyczyły: radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania problemów dnia codziennego, gromadzenia i składania do MOPS, GOPS, OPS dokumentacji związanej z ponownym przyjęciem do placówki itp. Ponadto przekazywano informacje dotyczące procedur i zasad ubiegania się o świadczenie wspierające i udzielano pomocy w wypełnianiu wniosku o wydanie decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia oraz kwestionariusza samooceny trudności w zakresie wykonywania czynności związanych z funkcjonowaniem. Udzielano również pomocy w kontaktach z Urzędem Skarbowym- rozliczenie roczne PIT, z placówkami służby zdrowia- umawiano wizyty u specjalistów, pomagano w załatwianiu spraw związanych z ubezwłasnowolnieniem. ŚDS w Łomży prowadził działania integrująco-wspierające dla rodzin, opiekunów, bliskich i uczestników. 10.01.2024r. chętni opiekunowie wraz z podopiecznymi ŚDS obejrżeli sztukę	- wsparcie, pomoc, wzmacnianie więzi, rozwijanie świadomości poprzez psychoedukację, nabycie umiejętności, wiedzy, integracja.

	„Magiczny sklep" w Teatrze Lalki i Aktora w Łomży. W w/w teatrze 1.10.2024r. obejrzeli spektakl „Calineczka". Chętni rodzice podziwiali również spektakl „Nie.. opodal krzaczka"(22.10.2024r.) w wykonaniu seniorów z Dziennego Domu Senior + w Łomży. 4.07.2024r. zainteresowani członkowie rodzin wybrali się razem z grupą z ŚDS do Muzeum Północno- Mazowieckiego na wystawy stałe i czasowe: „Jedziemy! 55 lat MPK w Łomży", „Światło z wdziękiem" „Bursztyn w dorzeczu Narwi", „Kurpiowskie osóbk", „Łomża-wędrowka przez wieki". W ramach obchodów Dnia Rodziny 21.05.2024r. zorganizowano integracyjno- rekreacyjną wycieczkę do Puszczy Piskiej dla uczestników oraz ich rodzin. Jeźdzono wozami konnymi na trasie Ukta- Puszcza Piska- Gałkowo- Ukta, odpoczywano w gospodarstwie agroturystycznym „Ranczo w dolinie", pieczono kielbaski, a rodzice obejrzeli przygotowany przez uczestników z tej okazji program artystyczny. Otrzymali również prezenty przygotowane w pracowni plastycznej ŚDS pod kierunkiem instruktorów: ceramiczne rybki. 27.11.2024r. wzięli udział w wycieczce edukacyjno-integracyjnej do Centrum Nauki Kopernik w Warszawie: zwiedzili wystawy i prezentacje, zjedli obiad w „Bistro Wiem". 10.09.2024r. rodziny naszych podopiecznych uczestniczyły jako widzowie w zorganizowanym przez ośrodek wsparcia Integracyjnym Festiwalu Piosenki Różnej „Śpiewać każdy może...". Ponadto rodzice, opiekunowie, członkowie rodzin korzystali z wyjść do kina „Helios" na seanse filmowe: „Sami swoi. Początek" (27.02.2024r.). 10 grudnia 2024r. w Hali Kultury zorganizowano integracyjne spotkanie wigilijne dla uczestników i rodzin naszych podopiecznych. Połączone było z prezentacją twórczości artystycznej uczestników, w minionym roku przygotowano spektakl teatralny „W krainie Świętego Mikołaja" wzbogacony układami choreograficznymi i śpiewem świątecznych utworów. Podczas spotkania podzielono się opłatkiem przy dźwiękach kolęd, degustowano potrawy wigilijne i wręczono renifery, choinki, gwiazdki- prezenty przygotowane podczas zajęć ceramicznych w pracowni plastycznej	
--	--	--

	ŚDS. W 2024r. roku bliscy uczestników razem z podopiecznymi wysłuchali koncertów integracyjnych pn.: „Polskie tańce narodowe, „Polskie pieśni patriotyczne”, „Kolędy i pastorałki” oraz koncertu finałowego- 13.06.2024r. Koncerty w wykonaniu artystów Filharmonii Kameralnej im. Witolda Lutosławskiego w Łomży oraz naszych uczestników były realizowane w ramach projektów: „inteGRAMy” i „Muzyczne barwy polskość”. Współpracowano z rodzicami uczestników przy organizacji uroczystości w ŚDS (między innymi urodzin i imienin, tygodnia szwedzkiego, indyjskiego) oraz w Hali Kultury.	
ośrodki pomocy społecznej oraz powiatowe centra pomocy rodzinie	Udzielanie pomocy socjalnej, psychologicznej i prawnej przez pracowników MOPS i OIK. Utrzymywano kontakt telefoniczny z pracownikami socjalnymi MOPS w Łomży i OPS Gminy Łomża, Gminy Piątница, Gminy Andrzejewo w sprawach związanych z przeprowadzeniem wywiadów środowiskowych uczestników ŚDS, starających się o ponowne przyznanie pobytu w Środowiskowym Domu Samopomocy w Łomży.	- pomoc w wyjściu z sytuacji kryzysowej, poprawa sytuacji bytowej, materialnej i funkcjonowania społecznego, wymiana bieżących informacji, wsparcie, uzyskanie porady psychologicznej, prawnej, pomocy socjalnej.
poradnie zdrowia psychicznego, szpitale psychiatryczne i inne zakłady opieki zdrowotnej	Wymiana informacji i doświadczeń związanych z funkcjonowaniem uczestników ŚDS - pacjentów placówek psychiatrycznych, promocja poprzez kwartalnik „ŚDS-ka”, pozyskiwanie nowych uczestników. Współpraca z Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Psychiczych „SALUS” Sp. z o.o. oraz z Zespołem Opieki Środowiskowej Psychiatrycznej łomżyńskiego szpitala i pracownikami socjalnymi w zakresie przyjmowania leków, regularności wizyt w poradni, zaobserwowanych niepokojących objawów, zaleceń poszpitalnych, umawiania terminów wizyt w poradniach zdrowia psychicznego, medycyny rodzinnej, poradniach specjalistycznych, np. chirurgicznej.	- utrzymanie wyrównanego stanu psychicznego u podopiecznych, podtrzymanie systematyczności i efektów prowadzonego leczenia, uzyskanie zaświadczeń o stanie zdrowia od neurologa, psychiatry, lekarza rodzinnego.
powiatowe urzędy pracy	Nie współpracowano w 2024r.	
organizacje pozarządowe	Nie współpracowano w 2024r.	

kościół i związki wyznaniowe	W 2024r. współpracowano z Parafią Rzymskokatolicką św. Michała Archanioła w Łomży. Ks. Proboszcz z Parafii Katedralnej był obecny na spotkaniu wigilijnym, zorganizowanym dla uczestników, ich rodzin i zaproszonych gości w Hali Kultury- 10.12.2024r.	- integracja, poszerzenie horyzontów
ośrodki kultury i organizacje kulturalno- rozrywkowe	Dzięki współpracy z zarządem, kierownictwem Hali Kultury skorzystano z pomieszczeń i sal widowiskowych podczas organizacji imprez typu: Integracyjny Festiwal Piosenki Różnej „Śpiewać każdy może...”, Integracyjne Spotkanie Wigilijne z prezentacją przygotowanego pod kierunkiem instruktorów spektaklu teatralnego „W krainie Świętego Mikołaja”. Współpraca obejmowała również pomoc pracowników Hali Kultury w zakresie: obsługi technicznej, nagłośnienia, oświetlenia, przygotowania sceny i wykorzystywanych pomieszczeń. Uczestnicy korzystali z wejść do Muzeum Północno- Mazowieckiego na wystawy stałe i czasowe: „Jedziemy! 55 lat MPK w Łomży”, „Światło z wdziękiem” „Bursztyn w dorzeczu Narwi”, „Kurpiowskie osóbkę”, „Łomża- wędrówka przez wieki”. Obejrzano także czasowe wystawy w Hali Kultury, np. „Umysł przyłapany”. W ramach współpracy w 2024 roku z Filharmonią Kameralną im. Witolda Lutosławskiego w Łomży uczestnicy ŚDS wysłuchali koncertów integracyjnych („Polskie tańce narodowe, „Polskie pieśni patriotyczne, „ Kolędy i pastoralki”) oraz brali udział w warsztatach muzycznych, realizowanych w ramach projektów grantowych: „inteGRAMy” i „Muzyczne barwy polskości”. Kilku podopiecznych ŚDS wystąpiło w czerwcu 2024r. na scenie Filharmonii Kameralnej w Łomży podczas koncertów finałowych oraz razem z artystami filharmonii koncertowali w Szczytnie i Ostrowi Mazowieckiej.	- kontakt z kulturą, uwrażliwienie na sztukę, jej właściwy odbiór, rozwijanie wrażliwości estetycznej, uczestnictwo w imprezach kulturalnych.
placówki oświatowe, inne jednostki świadczące usługi dla osób niepełnosprawnych, w tym: warsztaty terapii zajęciowej,	Kontynuowano współpracę z Biblioteką Publiczną, z działem książki mówionej. W 2024r. współpracowano z Domem Pomocy Społecznej, Warsztatami Terapii Zajęciowej, Zespołem Szkół Specjalnych w Łomży, Środowiskowym Domem Samopomocy w Kownatach. 6.06.2024r. zorganizowano integracyjne spotkanie „To i owo na sportowo”,	- pozyskanie bezpłatnych audiobooków dla uczestników - zaspokajanie potrzeb kulturalnych - wzmocnienie samooceny - integracja społeczna

zakłady aktywizacji zawodowej, spółdzielnie socjalne, centra integracji społecznej i kluby integracji społecznej;	w którym uczestniczyli podopieczni, opiekunowie, nauczyciele oraz zaproszeni goście z w/w placówek. 15.05.2024r. grupa uczestników ŚDS reprezentowała ośrodek wsparcia podczas XVII Integracyjnego Turnieju Sportowego „Zdrowo i wesoło” w Domu Pomocy Społecznej w Łomży oraz 29.10.2024r. podczas XXII Przeglądu Piosenki Religijnej DPS, zorganizowanego w Hali Kultury. Podopieczni ŚDS uczestniczyli również w Balu Andrzejkowym w DPS-29.11.2024r. Środowiskowy Dom Samopomocy zorganizował 10.09.2024r. Festiwal Piosenki Różnej „Śpiewać każdy może...” integrując zaproszone do Łomży zespoły ze środowiskowych domów samopomocy: z Kolna, Grajewa, Suwałk, Zambrowa, Białegostoku, Tykocina, Augustowa oraz DPS z Łomży. Uczestnicy ŚDS w Łomży również uczestniczyli w licznych przeglądach i festiwalach, organizowanych przez środowiskowe domy samopomocy: w Białymstoku- Przegląd Małych Form Teatralnych, XVII Wojewódzki Przegląd Kolęd i Pastorałek, w Suwałkach- VII Suwalski Przegląd Talentów Osób z Niepełnosprawnością „Marzenia się spełniają...”, XV Regionalny Bal Andrzejkowy Osób z Niepełnosprawnością „Czary mary- zmieniamy świat na weselszy”, w Augustowie- IX Przegląd Twórczości Osób z Niepełnosprawnością „Bo radość jest w nas...”, w Sejnach- XVIII Przegląd Piosenki Osób z Niepełnosprawnością „Niezapomniane polskie przeboje”, Mikołajkowy Turniej Tenisa Stołowego, w Bielsku Podlaskim- Festiwal Twórczości Osób z Niepełnosprawnością „Każdy inny, wszyscy równi”.	
inne osoby lub podmioty działające na rzecz integracji społecznej uczestników	W ramach współpracy z Dziennym Domem Senior+ zorganizowano w styczniu 2024r. spotkanie integracyjne, podczas którego seniorzy wystąpili w ŚDS w „Koncercie Kolęd”. W październiku natomiast uczestnicy ŚDS obejrzeli w Hali Kultury spektakl teatralny „Nie... opodał krzaczka”, również w wykonaniu seniorów z Dziennego Domu Senior + w Łomży. Kontynuowano współpracę z salonem fryzjerskim „Beata”, uzyskano nieodpłatne usługi dla podopiecznych.	- integracja społeczna - bezpłatne strzyżenie podopiecznych o niskich dochodach

INFORMACJA O REALIZACJI ZADAŃ ORAZ PLANOWANYCH ZMIANACH W ZAKRESIE FUNKCJONOWANIA ŚDS W ŁOMŻY

Zaplanowanie na 2024r. zadania zostały zrealizowane.

W 2024r. przeprowadzono remont groty solnej oraz szpachlowanie i malowanie ścian korytarza i pomieszczeń na I kondygnacji, które uległy zalaniu wodą wskutek uszkodzenia instalacji sanitarnej. Koszt remontu pokryły środki uzyskane od Towarzystwa Ubezpieczeniowego z odszkodowania.

W 2025r. w ramach Łomżyńskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Innych Uzależnień w placówce będzie realizowany projekt „Wolny i aktywny żyj bez uzależnień- program profilaktyczno-terapeutyczny dla osób z niepełnosprawnościami”. Zaplanowano również organizację Integracyjnego Festiwalu Piosenki Różnej „Śpiewać każdy może...” (23 września 2025r.) z udziałem zaproszonych gości z zaprzyjaźnionych środowiskowych domów samopomocy z województwa podlaskiego oraz integracyjną imprezę „To i owo na sportowo” (12 czerwca 2025r.).

Sprawozdanie opisowe z wydatków budżetowych za okres I – XII 2024r. Środowiskowy Dom Samopomocy w Łomży

Zatrudnienie na dzień 31.12.2024r.

- dyrektor, kierownik zespołu, instruktor terapii – 4 etaty, terapeuta zajęciowy- 1, 80 etatu, fizjoterapeuci – 2 etaty, opiekun - 2 etaty, instruktor do spraw kulturalno- oświatowych- 0,80 etatu, pracownik biurowy- 0,2 etatu, – razem 12,80 etatów. *Księgowy, pracownik gospodarczy - zatrudnieni na umowę zlecenie.*

Rozdział 85203– Ośrodki wsparcia

Na dzień 1.01.2024r. na działalność Domu został określony plan finansowy w wysokości – **1 413 000,- zł.**

z dotacji budżetu państwa.

W 2024r. dokonano zmian w budżecie jednostki:

- zwiększono plan finansowy o kwotę 33 983,- zł. z budżetu miasta na wykonanie remontu groty solnej oraz remont pomieszczeń w piwnicy po zalaniu wodą,
- zwiększono dotację z budżetu państwa o kwotę – 88 079,- zł. na wypłatę dodatku motywacyjnego dla pracowników ŚDS,
- zwiększono dotację z budżetu państwa na bieżące wydatki jednostki o kwotę 127 808,- zł.

Plan po zmianach na dzień 31.12.2024r. wynosił – 1 662 870zł.

Na dzień 31.12.2024r. wykonanie wydatków budżetowych wyniosło 100%.

Wykonanie wydatków budżetowych na dzień 31.12.2024r. przedstawia się następująco:

Dział	Rozdział	§	Wyszczególnienie	Plan na 01.01.2024	Plan na 31.12.2024	Wykonanie na 31.12.2024
852	85203		Ośrodki wsparcia			
		3020	Wydatki osobowe nie zaliczone do wynagrodzeń	2 500	3 000	3000,00
		4010	Wynagrodzenia osobowe pracowników	882 716	1 039 895	1 039 625,51
		4040	Dodatkowe wynagrodzenie roczne	63 607	64 998	64 997,32
		4110	Składki na ub. społeczne	166 802	193 833	193 784,62
		4120	Składki na Fundusz Pracy	22 488	22 508	22 426,57
		4170	Wynagrodzenia bezosobowe	72 000	82 103	82 101,50
		4210	Zakup materiałów i wyposażenia	36 000	56 854	56 838,72
		4220	Zakup środków żywności	30 500	36 684	36 682,94
		4260	Zakup energii	50 000	57 288	57 287,24
		4280	Zakup usług zdrowotnych	1 000	327	327
		4300	Zakup usług pozostałych	45 913	57 208	57 207,71
		4360	Opłaty z tyt. zakupu usług telekomunikacyjnych	2 300	2 280	2 279,16
		4410	Podróże służbowe krajowe	200	575	574,70
		4440	Odpisy na ZFŚS	25 142	32 148	32 148,00
		4480	Podatek od nieruchomości	6 639	7 027	7 027,00
		4520	Opłaty za rzecz budżetów jst	3 193	3 193	3 192,81
		4700	Szkolenia pracowników	2 000	2 949	2 949,00
			Razem	1 413 000	1 662 870	1 662 449,80

Wydatki płacowe wraz z pochodnymi wyniosły - **1 435 083,52 zł.**

Wydatki rzeczowe za okres I – XII 2024 - wynoszą **227 366,28 zł.** z tego:

§ 4210 – zakup materiałów i wyposażenia – **56 838,72 zł**, w tym:

- wyposażenie - zakup sprzętu agd, rtv, doposażenie pracowni kulinarnej, plastycznej- 27 935,92 zł
- zakup materiałów do zajęć plastycznych, technicznych, muzycznych– 6 978,49 zł,
- zakup środków czystości – 7 904,04 zł.
- zakup art. gospodarczych do bieżących napraw – 8 940,72 zł.
- art. biurowe – 5 079,55 zł.

§ 4220 – zakup środków żywności – **36 692,94 zł** (art. spożywcze na zajęcia kulinarne- ciepły posiłek dla uczestników)

§ 4260 – zakup energii – **57 287,24 zł**

- energia elektryczna – 14 992,21 zł.
- woda, energia cieplna - 41 135,03 zł
- gaz do butli – 1 160,- zł.

§ 4280 – zakup usług zdrowotnych – **327,- zł** / badania okresowe pracowników /

§ 4300 – zakup pozostałych usług – **57 207,71 zł**

- opłaty za wywóz nieczystości, ścieki – 6 223,28 zł
- wyjazdy integracyjne, bilety wstępu do kina, muzeum, teatru, usługi transportowe, – 20 781,36 zł
- monitorowanie pomieszczeń ŚDS, konserwacja dźwigu, krzeselka schodowego – 6 302,58 zł.
- bieżące naprawy sprzętu, naprawa instalacji elektrycznej, usługi pocztowe – 23 900,49 zł.

§ 4360 – opłaty z tyt. usl. telekomunikacyjnych – **2 279,16 zł** / rozmowy telefoniczne, Internet)

§ 4410 – Podróże służbowe krajowe – **574,70 zł.**

§ 4480 – podatek od nieruchomości – **7 027,00 zł.**

§ 4520 – opłaty na rzecz budżetów jst – **3 192,81 zł.**

§ 4700 – szkolenia pracowników – **2 949,00 zł.**

Na dzień 31.12.2024r. placówka nie miała zobowiązań wymagalnych. Zobowiązania niewymagalne dot. DWR tzw.13, skł. ZUS i FP od „13” opłata za energię elektryczną.

DOCHODY - własne

Plan na rok 2024 – 2 000,- zł, z tego:

§ 0920 – wpływy z pozostałych odsetek – 2 000,- zł

Dochody wykonane na dzień 31.12.2024r.

§ 0920 - wpływy z pozostałych odsetek – 1 385,30 zł.

(odsetki od środków pozostających na rachunku bankowym)

§ 0950 – wypłata odszkodowania z instytucji ubezpieczeniowej za szkodę

(zalanie groty solnej i pomieszczeń ŚDS) - 2 699,45 zł.

§ 0970- wpływy z pozostałych usług- 85,- zł.

DYREKTOR
Środowiskowego Domu Samopomocy

9.05.2025r. mgr Wioletta Piśniewska

(data i podpis dyrektora ŚDS)